Bezpłatny dodatek do № 3 „Bluszczu".

ROK II. STYCZEŃ 1928 r. NR. 1.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555



Tatry w zimie *fot. I. Małachowski*

DOKĄD JECHAĆ ZIMĄ?



Sławsko w zimie *fot. A. Wisłocki*



Okolice Sławska w zimie *fot. C. Pawłowski*

Oto zagadka, niepokojąca od listopada nasze piękne panie.

Przedewszystkiem — hamletowskie pytanie: „Jechać, czy nie jechać?"

Naturalnie, że jechać.

Trzeba jechać—tak chce dobry ton.

Trzeba uprawiać sporty zimowe — tak mówi higjena i moda.

Trzeba się bawić — tak mówi głos wewnętrzny.

Trzeba flirtować—tak mówi...

Pozostaje tylko pytanie: dokąd jechać, jak jechać, kiedy jechać? W tem sęk.

Postaram się rozwiązać ten węzeł gordyjski.

„Minęli te czasy" (jak mówią we Lwowie), kiedy zimy spędzało się przy kominku, słuchając bajek, opowiadanych przez niańki dzieciom, przez myśliwych paniom, oraz anegdotek księdza proboszcza przy preferku i wzdychając do trzytygodniowego karnawału. W adwencie żyło się przygotowaniami do niego, w poście—wspomnieniami o nim. Wyjście na świeże powietrze uważano niemal za katastrofę i redukowano je do minimum.

Dzisiejsze pokolenie, odwrotnie, nie chowa się przed zimą, i potrafi wyciągnąć cały urok z okresu jej królowania. Panie nie mogą pod tym względem pozostać wtyle.

Zwrot ku sportom zimowym jest nabytkiem dopiero ostatniej generacji. Jeszcze w końcu XIX wieku pusto było w górach w miesiącach zimowych; pustoszały wtedy zupełnie zakłady kąpielowe i letniska, gdzie w willach okna zabijano na zimę deskami; turyści, ani narciarze nie pojawiali się zimą w górach zupełnie. Wejście w warunkach zimowych na któryś ze szczytów tatrzańskich uważano za wiekopomne bohaterstwo, a uprawianie sportów zimowych, (nawet łyżwiarstwa) przez osoby dorosłe, w szczególności zaś przez panie — uważano za sprzeciwiające się dobremu tonowi i właściwe tylko dla młodzieży szkolnej. Ze wszystkich naszych letnisk i stacyj turystycznych jedno tylko Zakopane posiadało sezon zimowy, ale był to sezon suchotniczy, i wszelkie zdrowe jestestwo unikało Zakopanego, aby nie być w gronie znajomych posądzonem o gruźlicę.

Poglądy zaczęły się zmieniać w początkach XX wieku, a zupełny przewrót nastąpił po zimie w r. 1906—7, kiedy zaczęły powstawać pierwsze towarzystwa narciarskie we Lwowie i w Zakopanem. Wciągu trzech lat narciarstwo stało się sportem modnym, za niem poszedł sport saneczkowy. Zakopane w zimie ożywiło się, dzięki sezonom narciarskim; góry zaroiły się od narciarzy i narciarek, a ci odkrywali coraz to nowe stacje narciarskie, jak: Sławsko, Worochta, Krynica i t. d., na które kolejno poczęto w zimie zwracać uwagę.

W latach powojennych stało się modnem wyjeżdżanie na sezon zimowy, szczególnie w okresie Bożego Narodzenia, do którejś z naszych stacyj sportów zimowych. Zakopane stało się zczasem za ciasne dla pomieszczenia wszystkich chętnych, to też coraz więcej narciarzy skierowuje się w zimie do Krynicy, Worochty, Sławska, Wisły, Zawoi i innych, w górach położonych, stacyj sportów zimowych. W kilku większych zdrojowiskach obok sezonów letnich, zainaugurowano też sezony zimowe, licząc nietylko na



Tatry *fot. T. Zwoliński*

napływ kuracjuszów, chcących korzystać z wód mineralnych, ale również na napływ narciarzy, przyczem szczególnie ożywioną działalność w tym kierunku rozwija Krynica. Zbudowano tam skocznię narciarską i urządzano już kilkakrotnie zawody narciarskie o mistrzowstwo Polski.

Widzimy stąd, że o ile chcemy sobie wybrać miejscowość do wyjazdu na zimę, mamy już obecnie miejscowości takich kilka. Na pierwszy plan wybija się, naturalnie, Zakopane. Zjazd tu najliczniejszy, mieszkań najwięcej, od eleganckich hoteli i pensjonatów (ceny od 8 — 20 zł. dziennie) do zwykłych chat góralskich); najwięcej rozrywek, najwygodniejsze warunki dla uprawiania sportów zimowych. Są dwie wspaniałe skocznie narciarskie, dorównujące najlepszym skoczniom zagranicznym; są znakomite tereny narciarskie—od zupełnie łatwych, aż do alpinistycznych wspinaczek,—są kursy narciarskie, oraz zawody polskie i międzynarodowe. Jest ślizgawka z placem do gry w hockeya na lodzie, jest tor saneczkowy, no, i sanna dłuższa i pewniejsza, niż w innych miejscowościach Polski.



Zakopane — dolina Kościeliska.

Oprócz Zakopanego wybija się, jako stacja sportów zimowych, przedewszystkiem—Krynica. Cały szereg will przebudowano w ten sposób, że mogą one być zamieszkałe przez zimę, a łazienki mineralne są czynne przez cały rok. Ceny są cokolwiek niższe, niż w Zakopanem. Zarząd zakładu kąpielowego, z dyrektorem Nowotarskim na czele, popierany pod tym względem przez Polski Związek Narciarski, stara się też rozwinąć Krynicę, jako stację sportów zimowych, gdyż posiada ona na okolicznych górach znakomite tereny narciarskie, a dla zawodów służy skocznia, zbudowana w uzdrowisku.

Z mniejszych stacyj sportów zimowych, o cenach stosunkowo niskich, które posiadają wille i pensjonaty, otwarte przez cały rok, mamy: Wisłę w Beskidach Śląskich, oraz Zawoję u stóp Babiej Góry. W Karpatach Wschodnich najlepsze tereny narciarskie posiada Sławsko, gdzie jednakże niema will, ani pensjonatów, ale jedynie schronisko Karpackiego Tow. Narciarzy, przepełnione zazwyczaj w dnie świąteczne wesołą bracią narciarską ze Lwowa. W dolinie Prutu otwarte są zimą stosunkowo drogie pensjonaty w Jaremczu i Worochcie; a szczególnie Worochta, dzięki znakomitym terenom narciarskim, staje się również ważnym centrem sportów zimowych.



Las w Karpatach wschodnich.
fot. A. Wisłocki.

Oto krótki przegląd naszych stacyj sportów zimowych. Nie mamy ich zbyt wiele, więc i wybór nie będzie trudny.

W każdym razie panie powinny: jechać tam, gdzie można połączyć „utile cum dulci," gdzie będą miały piękne widoki, świeże powietrze, wesołe towarzystwo, sporty zimowe, flirt, taniec, a wreszcie, gdzie będą się mogły dobrze i zdrowo odżywiać.

Pozostaje pytanie drugie: jak jechać? Z dobrym humorem, pełną kieszenią, niezłym apetytem, no i wreszcie—z kolekcją odpowiednich kostjumów i przyborów do sportów zimowych. Nie zawadzi, naturalnie, jedna i druga suknia balowa na dancing. A trzecia i czwarta wizytowa do kawiarni i do obiadu w pensjonacie (niech zielenieją przyjaciółki!),—ale przedewszystkiem należy się zaopatrzyć w elegancki, modny i zgrabny kostjum sportowy. Dla narciarek wchodzą naturalnie w rachubę spodnie, zawsze dopuszczalne i dobrze widziane przez płeć brzydką, o ile narciarka ma zgrabną figurę. Jeżeli jest inaczej, — wtedy nie daj Boże wdziewać spodnie i narażać się na kpiny! Lepiej już pozostać przy szatach damskich, motywując niechęć do spodni względami natury etyczno-zasadniczej. W tym wypadku moralność, to grunt!

Wreszcie pytanie trzecie: z kim jechać?

Naturalnie, o ile możności — z Nim. Ale On musi być narciarzem. Natomiast zabieranie ze sobą ciotek, dzieci, nianiek psów, i mężów, o ile są starzy i nudni, absolutnie niewskazane!

Kiedy jechać? Tutaj cokolwiek kolidują ze sobą względy klimatyczne i towarzyskie. Utarł się zwyczaj, że do Zakopanego jeździ się najliczniej w okresie Bożego Narodzenia, t. j. w czasie między 20 grudnia, a 10 stycznia. Tymczasem ta właśnie pora roku posiada najkrótsze dnie, a najdłuższe noce, gdzie wieczory zaczynają się już o 3 popołudniu, a krótki dzień nie pozwala wykorzystać należycie cza-

su dla uprawiania sportów zimowych na świeżem powietrzu. W dodatku—często niema ich na czem uprawiać, gdyż koniec grudnia jest najczęściej, niestety, okresem odwilży i deszczów, przy ciepłych wiatrach południowych i zachodnich. O wiele lepsze warunki atmosferyczne panują w następnych miesiącach, w szczególności w lutym i w marcu: zaśnieżenie jest o wiele większe i pewniejsze, dnie dłuższe, promienie słońca silniejsze, przepełnienie w pensjonatach mniejsze, więc też łatwiej o pokój, a przy dancingu w kawiarni nie potrzeba na noże walczyć o stolik. W Tatrach jeszcze kwiecień jest sezonem narciarskim, natomiast w Karpatach sporty zimowe kończą się zazwyczaj z końcem marca. Zresztą w lutym, w początkach marca, wypada zazwyczaj karnawał; w tej porze odbywają się zawody o mistrzostwo Polski w narciarstwie i hockey'u, oraz narciarskie zawody międzynarodowe, na które przybywa sam kwiat narciarzy ze środkowej Europy. Jakie sporty mają panie uprawiać w zimie, napiszę w następnym artykule, poświęcając, naturalnie, specjalną uwagę narciarstwu. *Dr. Mieczysław Orłowicz.*



Czarnohora w zimie *fot. M. Seńkowski*

POSTAĆ CZŁOWIEKA

Aby jakiś utwór był piękny, powinien między innemi być zgodny z prawdą i przedstawiać się, jeżeli już nie jako rzecz konieczna, to przynajmniej możliwa i prawdopodobna. Innemi słowy mówiąc, rzecz piękna musi odzwierciadlać w możliwie najdoskonalszy sposób swą ideę metafizyczną, czyli ideał.

Za taki ideał postaci ludzkiej uważało się dotąd postać grecką, a więc watykańskiego Apollina — jako ideał postaci męskiej, a Wenus, — jako ideał piękności ciała kobiecego.

A jednak wielu sprzeciwia się temu i Wenus wydaje się im (zwłaszcza przy obecnej modzie smukłej linji) zanadto, jak na kobietę, silnie zbudowana, z za dużemi rękami i nogami. Podobnie znów w Apollinie widzą za mało męskości i muskułów.

Ideały, podobnie jak kultura, obyczaje i moralność, muszą z natury rzeczy być wykładnikami swoich czasów, nic też dziwnego, że owe idealne postacie nie przypadają obecnie wszystkim do gustu.

Quetelet twierdzi, że grecy brali za ideał postaci ludzkiej typ wypośrodkowany z pomiędzy wielu pięknie zbudowanych osobników. Otóż chcąc przekonać się, czy idealna postać obecnego człowieka zmieniła się od tego czasu, zbadał najpiękniejsze postacie ludności belgijskiej i stworzył z nich ideał nowoczesnej piękności postaci ludzkiej.



Venus Kapitolińska

Porównując następnie ten ideał z ideałem greckim, przekonał się, że średnie wymiary w obu wypadkach są niemal jednakowe, z tą różnicą, że w staro-greckim ideale głowa w stosunku do korpusu jest mniejsza, miednica (u mężczyzny) węższa; natomiast klatka piersiowa szeroka (ćwiczenia ciała), tułów krótszy, a zato kończyny dolne dłuższe (bieganie, jako sport.)

Wiadomo, że grecy w rzeźbie stosowali t. zw. kanon, to jest stosunek proporcji ciała, a wzięli go od egipcjan. Najsłynniejszy był kanon Polykletosa z Sikjonu, według stopy ludzkiej (około 10 cali). Podług niego powinna mieć:

twarz $\frac{1}{2}$ stopy
oko 1 cal
usta $1^3/_4$ cala.

Rozłożone ręce powinny odpowiadać długości ciała, a nos powinien być tak długi, jak czoło i ucho.

Carus znowu za jednostkę miary wziął, zamiast stopy, krąg człowieka, a właściwie długość

kręgosłupa noworodka ($^1/_3$ długości dorosłego) i nazwał ją 1 M — Modutus.

Podług tego wymiary postaci idealnej powinny być:

Ogólna wysokość	$9\frac{1}{2}$ M.
Kręgosłup	3 M.
Mostek	1 M.
Ramię	$1^2/_3$ M.
Przedramię	$1^1/_3$ M.
Ręka	1 M.
Udo	$2\frac{1}{2}$ M.
Podudzie	2 M.
Stopa	1 M.

Według tego znów kanonu wyrzeźbił Rietschel idealną postać ludzką, dla naszego obecnego oka wcale miłą.

Swego czasu brano za wzór wymiarów złote cięcie (t. j. stosunek całości do większej części = większemu do mniejszej). Cięcie złote wypadać powinno w postaci męskiej w pępku. Hołdowali tej zasadzie w swych dziełach Perugino, Dürer, Rafael i inni.

Z innego zupełnie stanowiska traktują postać człowieka nauki przyrodnicze, które twierdzą, że postać ta jest tem idealniejsza, im więcej różni się od zwierzęcej, a mianowicie od małpiej.

A czem różni się w zasadzie postać ludzka od małpiej?

Małpę cechuje: mniejsza czaszka, cofnięte czoło, wystający pysk, duża morda, silnie rozwinięte szczęki, długi tułów i kończyny górne, a krótkie dolne, gruba budowa kości.

Dziecko ma znowu inne zupełnie proporcje, niż człowiek dorosły, bo dużą głowę, długi tułów, krótkie kończyny, małą twarz, przedramię krótsze od ramienia, podobnie podudzie od uda.

Wymiary postaci kobiecej stoją znowu pomiędzy proporcjami dziecka, a mężczyzny, przypominając raczej pierwsze.

Charakterystycznym też jest wzrost człowieka, a rośnie on w ten sposób, że w 1 roku przybywa mu 20 cm., potem do 5 roku życia tylko 4 — 5 cm,, od 5—16 rocznie około 5 cm., a dalszy wzrost, aż do dojrzałości, rocznie 3—4 cm. Mężczyzna rośnie nieraz do 30 roku życia, kobieta—do 24; od 50 roku zaczyna znowu człowiek nieraz maleć.

Rano jest człowiek zwykle trochę wyższy, niż wieczorem.

Kształty ciała zależą często od zajęcia: górale np. mają nogi długie, a ludzie, prowadzący życie siedzące — krótsze.

Wzrost karli może mieć różne przyczyny (gruczoły o wydzielaniu wewnętrznem), przyczem karzeł albo jest minjaturą dorosłego człowieka, albo też przypomina postać dziecka.

Podobnie wzrost olbrzymi może być powodowany chorobą (przysadka mózgowa, brak funkcyj gruczołów płciowych).

Dodać tu musimy, że pewne choroby zmieniają wybitnie postać ludzką, a Kretschener jest zdania, że ludzi podzielić możemy na pewne charakterystyczne typy, którym nietylko odpowiada rzucająca się w oczy budowa ciała, ale często nieraz charakter i skłonność do pewnych chorób, a odporność na inne.

Jako wreszcie smutny fakt zanotować musimy, że wskutek zaniedbania kultury ciała, formy jego są obecnie bardzo wadliwe i rzadko spotkać można osobnika pięknie zbudowanego. Mamy jednak nadzieję, że obecny zwrot ku wychowaniu fizycznemu i sportowemu wróci ciału naszemu formy, których wstydzić się, jak obecnie, nie będziemy musieli w przyszłości.

Jakże jednak daleko jesteśmy od tego!

Jeżeli oglądamy ludzi np. na plaży, lub podczas badań lekarskich to ze smutkiem konstatujemy, że niemal każdemu coś brakuje! Ten ma jedno ramię wyższe, tamten—odstające łopatki, inny znowu—zniekształcone plecy, pokręcone palce u nóg, ów nadmierne żylaki i t.d. Badania lekarzy szkolnych wykazują, że skrzywienia kręgosłupa obecnie są bardzo częste, a w szkołach żeńskich 50% dziewcząt trzyma się nieprawidłowo.

Pomijam tu już kwestję brzydkiej cery, skłonność do trądzika (acne), pryszczy, owrzodzeń; złego rozwinięcia mięśni, jakoteż zniekształceń wskutek wadliwych bucików, kołnierzy i t. p.

Grek nie wstydził się chodzić nago, miał bowiem ciało piękne, a piękna wstydzić się nie potrzebował.

U nas od dziecka wpaja się wstyd przed nagością, i może słusznie, bo dzięki temu nie widzimy u siebie i u innych rażących wad budowy ciała.

Ale trzeba z tem zerwać, a kultura ciała musi odzyskać należne sobie prawa. Domaga się tego natura, domaga się higjena, domaga — dobro państwa i każdego narodu.

Dr. med Adolf Klęsk. (Kraków)



POGADANKA SEZONOWA

Zima jest porą roku niebezpieczną dla cery. Pani, dbająca o swą cerę, spostrzega wprawdzie z radością, że piegi na twarzy zbladły i stały się prawie niewidoczne, ale z chwilą nadejścia zimnych, wietrznych i wilgotnych dni przychodzą nowe zmartwienia z powodu łuszczenia się naskórka na twarzy, chropowatości cery, liszai, zaczerwienienia nosa i rąk.

Skóra twarzy i rąk jest bezpośrednio poddana wpływom zewnętrznym, atmosferycznym; reagować może, zależnie od swej wrażliwości, niejednakowo. Skóry łojotokowe, tłuste, zazwyczaj są grubsze i mniej wrażliwe na zmiany temperatury. Skóry suche bywają zwykle cienkie, wrażliwe, podlegają łuszczeniu, oraz chropowatości, mają skłonność do liszai, zaczerwienienia się i przedwczesnych zmarszczek.

Oczywiście, umiejętna pielęgnacja cery może skórę zahartować i uodpornić, a planowe i racjonalne stosowanie zabiegów kosmetycznych może nie dopuścić do powstawania defektów, wyżej wymienionych.

Pani rozsądna zawczasu zajmie się zapobiegawczą pielęgnacją skóry, która polega na stosowaniu okładów gorących i zimnych, t. zw. kąpieli przemiennych: dla cery suchej po 5 gorących i zimnych, dla tłustej—po 10 okładów. Do wody dodaje się łyżeczkę perełek alkalicznych, nadzwyczajnie nadających się do oczyszczenia skóry, pozatem hartujących ją i nadających żywsze zabarwienie. Kąpiele takie, stosowane stale, są zarazem jednym ze środków, przeciwdziałających wytwarzaniu się zmarszczek.

Pani, posiadająca skórę suchą, powinna wcierać krem zaraz po kąpieli, oraz przed każdem wyjściem na powietrze. Przy stosowaniu okładów przemiennych należy pamiętać, że bezpośrednio po kąpieli nie wolno wychodzić wciągu 2 do 3 godzin, ażeby nie narażać się lekkomyślnie na zmianę temperatury.

Jeśli pani nie była tak roztropną i dostatecznie nie uchroniła się przed wystąpieniem zmian na skórze, to, gdy zauważy dolegliwości na twarzy w postaci drobnych guzków, czasami swędzących (lub też nie dających żadnych dolegliwości), oraz łuszczenie skóry, lub opierzchnięcie, — wtedy może sama zaradzić złemu, zanim konieczność zmusi ją do udania się po poradę do lekarza-kosmetyka.

Przy liszajach, widocznych na twarzy w postaci guzków, czy też białych placków, pokrytych szorstkim, łuszczącym się naskórkiem, należy unikać wody do mycia, zwłaszcza twardej, zawierającej sole wapienne. Przy cerze, skłonnej do liszai i wszelkiego rodzaju podrażnień skóry, należy używać do mycia się tylko wody miękkiej, deszczowej lub rzecznej, ubogiej w sole, wobec tego mniej drażniącej.

Niezależnie od codziennego mycia wodą, należy zmywać twarz oliwą rano i wieczorem, potem wycierać spirytusem rezorcynowym 2% i wcierać dobry, higjeniczny krem, a na to dopiero lekko twarz przypudrować dobrym pudrem higjenicznym. Po paru dniach zwykle drobne zmiany chorobowe przechodzą, i można już rozpocząć mycie się wodą bez mydła, a po przerwie tygodniowej—z mydłem. Do wody twardej należy dodać łyżeczkę boraksu, sody oczyszczonej, lub perełek alkalicznych.

Należy jednak pamiętać, że przy skórze, wrażliwej na zmiany temperatury, dobrze jest stosować stale dobry krem higjeniczny rano i wieczorem, oraz przed każdem wyjściem na świeże powietrze.

O wiele przykrzejszą dolegliwością, występującą w zimie, jest puchnięcie i zaczerwienienie skóry na twarzy, połączone z silnem swędzeniem i paleniem. W późniejszem stadjum mogą powstawać z tego powodu grube, brzydkie, swędzące guzy, które rozpadają się, pozostawiając z trudem gojące się rany.

Odmrożenie takie przeważnie występuje na częściach ciała, znajdujących się daleko od serca, jak rękach, nogach, nosie i uszach, gdyż tu przedewszystkiem zachodzą przeszkody w obiegu krwi. Szczególniej skłonni do tego rodzaju dolegliwości są ludzie, cierpiący na niedokrwistość, choroby serca i nerek, oraz silną nerwowość, gdyż wskutek tego mogą nastąpić porażenia naczyń.

Z tego wynika, że chorzy na serce, nerki i anemję muszą przedewszystkiem leczyć samą chorobę, a wtedy sama przez się następuje poprawa w odmrożeniu. Również brak ruchu stwarza dyspozycję do odmrożenia. Poleca się więc gimnastykę, sport i masaż.

Szkodliwy jest również miejscowy ucisk, wywołany przez ciasne buciki, lub rękawiczki, oraz noszenie woalki, która ciasno przylega do nosa i policzków. Dla osób, chcących uniknąć odmrożenia, poleca się noszenie rękawiczek dużych i ciepłych. Lepsze od wełnianych są zamszowe; buciki również muszą być wygodne i ciepłe. Pończochy powinny być z wełny, noszone jeszcze przed nadejściem mrozu. W zimie, zwłaszcza podczas mrozów, nie należy nosić woalki. Dla osób, wrażliwych na odziębienie, poleca się tylko uży-

wanie wody letniej i ciepłej do mycia. Zamiast wody można używać środków, zwężających naczynia: wódki francuskiej, alkoholu, spirytusu kamforowego. Również pomocne są okłady z kwaśnej wody Burowa (łyżeczka na szklankę płynu). Naturalnie maście wszelkiego rodzaju z kamforą, z ichtiolem itd. Również kąpiele przemienne z gorących i zimnych okładów dwa razy dziennie po pół godziny dają bardzo dobre wyniki. Ze środków, zalecanych przez nasze babki, znane są gorące kąpiele w odwarze liści orzechowych. Niewątpliwie działać tu może wysoka temperatura i można uzyskać znaczne polepszenie.

Jedną z najbardziej przykrych sezonowych dolegliwości skóry jest zaczerwienienie samego nosa przy najmniej szemnarażeniu się na wiatr zimny, a przyczyny tego są dotychczas wzupełności niewyjaśnione.

Czerwoność nosa może występować: 1) przy zbytniej wrażliwości i delikatności skóry, 2) zaburzeniach przewodu pokarmowego, 3) wadliwej przemianie materji, 4) zaburzeniach przejściowych, 5) chorobach kobiecych, 6) używaniu alkoholu, 7) odmrożeniu, 8) chorobach skórnych, 9) nieprawidłowem funkcjonowaniu gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu.

Przedewszystkiem usunąć należy cierpienie podstawowe. Lokalne leczenie jest identyczne z wyżej wymienionem przy zaczerwienieniu twarzy. W ostatnich czasach światłolecznictwo daje dobre rezultaty.

Jednak trzeba przyznać, że o ile leczenie liszai i opierzchnięcia twarzy nie przedstawia żadnych trudności, o tyle wszelkiego rodzaju zaczerwienienia twarzy i nosa są bardzo trudne do leczenia, wymagają stosowania różnych metod, zależnych od indywidualności skóry, oraz dużej cierpliwości, przyczem niestety, niezawsze kuracja daje pożądane wyniki.

Na zakończenie poruszyć pragnę pytanie aktualne z nadejściem zimy, chłodów i deszczów: Czy noszenie futer przy szyi nie wpływa na cerę ujemnie? Otóż przy zdrowych i normalnych skórach, futro dobrze wyprawione, nie może szkodzić cerze; jednak są skóry tak wrażliwe, że najlepsze futro może spowodować zadrażnienie. Natomiast futra liche i źle wyprawione, lichemi farbami ufarbowane, mogą wywołać nietylko podrażnienie, ale nawet przy najbardziej odpornej i zdrowej skórze—ciężkie zapalenia skóry na szyi i na całem ciele. Rodzaj futra nie rozstrzyga o jego higjenie, jedynie wyprawa i farba, użyta do farbowania, może dać pewne gwarancje. Faktem jest, że drogie futra muszą być dobrze wyprawione i farbowane dobremi farbami. Natomiast skórki zajęcy, psów i królików, z powodu swej taniości są zwykle farbowane lichemi farbami.

Dlatego też osoby, nie mogące sobie pozwolić na droższe futro, powinny ochraniac szyje i brody jasnym fularem lub batystem. Na szczęście, noszenie szalików jest obecnie bardzo rozpowszechnione. Przy najmniejszem zaś zadrażnieniu skóry szyi należy odrzucić futra, przerwać mycie się wodą, zastosować zmywanie oliwą i puder, a po paru dniach, o ile nie nastąpi poprawa, należy udać się po racjonalną po radę do specjalisty.

NOWI PANOWIE



— Ta główka, dwie do ostrzyżenia, trzy na wodną...“

Och, nie ci z Teatru Polskiego! Nie żadni jacyś tam nuworisze, albo niekoronowani królowie nafty, szmalcu, czy pasty do butów. Nie ci! Nowi panowie— to pan Eugenjusz, pan Arnold, pan Władysław i t. d., czeszący, strzygący i ondulujący, słowem „robiący głowy“ w olbrzymiem, wielotysiącznem państwie Zjednoczonej Republiki Salonów Fryzjerskich Dla Dam (z momentalnem farbowaniem brwi, rzęs i włosów, tudzież wszystkiego, co ufarbować, lub umalować można). Idź, przechodniu—o ile cośkolwiek w tem państwie stanowi dla Ciebie dotąd wiedzę tajemną—idź, powtarzam, do takiego salonu w sobotę, przed świętem, lub jakąś Heleną, Zofją, czy Jadwigą!.. Poznasz, co znaczy sztuka panowania nad sobą, co znaczy władza! ujrzysz w stu odmianach „Poskromienie złośnicy“! Przekonasz się również, przyjacielu, że niema słowa przesady w hyperboli poetyckiej: „płomień, co z jej oczu tryska“, albo: „pierś, co ogniem płonie“... i tak bez końca. Tak, gabinet magów dnia dzisiejszego, cudotwórców w sferze „robienia głowy“—to niezmierne pole obserwacji dla psychologa. fizjonomisty, psychjatry, chiromanty—kogo kto chce.

Dziwię sie, właśnie, że najpopularniejszy dziś prelegent w Warszawie (chodzi zawsze z białym psem) dla którego niemasz zagadek w życiu pozagrobowem,



Pani siedzi. Niobe miała twarz mniej bolesną...

czy w domach, w których straszy,—nie wygłosił dotąd jeszcze odczytu na temat: „Podobieństwa i różnice między trucizną spojrzenia kobiety (mającej być czesaną), a iperytem, względnie—proszkiem perskim. Podaję ten skromny pomysł, nic więcej.

Ale przechodzę do tematu.

Szary poranek, czasem świt. W „salonie"—dziesiątki męczennic, czy ofiar (w języku oficjalnym „klejentki".) Od którejś tam rano czekają na pana Eugenjusza, Antoniego, czy Kazimierza (godzina zamówiona na dwunastą, ale powołane wolą o te głupie kilka godzin przyjść wcześniej). Do południa siedzą z kamiennym spokojem, seraficką pogodą, średniowieczną rezygnacją. Czasem trochę mdli, bo to przeważnie panie z gatunku obchudzających się. Trudno, przecież, aby ktoś, zjadłszy naczczo dwa listki sałaty, półtora pomidora, wypiwszy szklankę gorącej wody z cytryną—czuł się w południe, jak Walkirja.

Zbliża się pierwsza godzina. Moment do obserwacji odpowiedni. Oczy zaczynają rzucać złe błyski. ręce drżą, nóżki też, pierś faluje, och, jak faluje!

Djalogi, mniej więcej, takie:

Pani: — Czy pan Eugenjusz prędko skończy?

On: — Jak uczeszę — (głos spokojny, zlekka ironiczny).

Pani: — Czy Pan wie, że czekam od ósmej?

On: — Pani się spóźniła — (ćwierć milimetra impertynencji).

W tem miejscu klientka zrywa się z krzesła, wpija paznogcie w zaciśnięte dłonie, próbuje chodzić krokiem nerwowym, obijając się co chwila o stoliki manicurzystek, siada wkońcu i przegląda po raz setny pisma, z których dowiaduje się, także po raz setny oczywiście, że „krem Elida—to rękojmia szczęścia małżeńskiego".

Po chwili znowu djalog:

Pani: — Ja poraz ostatni pytam, kiedy mnie pan raczy uczesać? — (patrz na łono, wsłuchaj się w to skandowanie!)

On: — Ta główka (szczęśliwa wybranka ma głowę, jak zbiornik firmy Nobel), dwie do ostrzyżenia, trzy „na wodną", dwie na zwykłą, zaraz potem Pani.

Głos równy, spokojny, ani cienia niepokoju.

Zainteresowana siada i... czeka.

Warczy wysuszacz, ciurka woda, spłókująca nashampoonowaną główkę (innej), głosy manicurzystek: „woda gorąca dla pani", szelest przewracanych kartek „Kultury ciała", „Feminy" etc.

A pani siedzi...

Zaczyna też być niespokojna o to, co w domu. Właśnie jest pranie. Jak wychodziła, praczka „szła wieszać", a Marcysia wydzierała się na całe schody, że „żydówka z pierwszego" nie chce dać klucza od góry. Pani pogrąża się w smutnych refleksjach. Oczywiście, któż nie wie, że klucz od góry — to rękojmia spokoju domowego ogniska.

I pani siedzi. Głodna i zmęczona, wdycha zatrute wyziewami fryzjerni powietrze, nie myśląc o tem, że denerwująca walka o zdobycie pięknej fryzury niszczy cerę i rujnuje zdrowie.

Pani siedzi. Niobe miała twarz mniej bolesną. Tylko w piersiach wre, burzy się, gotuje, kipi... Tak. Wreszcie nadeszła kolejka. Pani o własnych jeszcze siłach dochodzi do fotelika. Punkt o 5-ej popołudniu jest w domu. C'est la vie.

Janina Strzelecka.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Czytelniczce z Przemyśla. Wypadanie włosów może mieć różne przyczyny. Trudno jest odpowiedzieć, nie znając organizmu, ani też samego włosa. Często wypadanie włosów może być spowodowane zbyt częstem myciem (przypuszczam, że w danym wypadku), albo też używaniem nieodpowiednich środków do mycia włosów. Wszelkiego rodzaju, zbyt reklamowane, tanie i liche shampiony mogą zawierać żrące substancje, drażniące gruczoły łojowe w skórze głowy; powodują one zwiększenie wydzielania się łoju, czego następstwem jest zbyt szybkie zatłuszczanie się włosów a co za tem idzie — ich niszczenie i wypadanie. O higjenicznej pielęgnacji włosów będzie umieszczony w Kulturze Ciała obszerny artykuł red. dr. Świtalskiej.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.
Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.